

ام اس و توانبخشی



برگرفته از دی وی دی جلسه آموزش توانبخشی که در سال ۹۵ توسط آقای ابوالقاسم نجفی برای بیماران ام اس اجرا شده است.

استخراج و تدوین: مدیریت آموزش و پژوهش

تیرماه ۹۹

توانبخشی بعد از جنگ جهانی دوم که افراد زیادی دچار مشکل جسمی شدند خودش رانشان داد. تعداد زیادی از مجروحین جنگ دچار ضایعات نخاعی و صدماتی شده بودند و مراکز توانبخشی برای کمک به آنان با تخصص های مناسب ایجاد شد تا بتوانند این افراد را به جامعه برگردانند. آموزش های تخصصی فیزیوتراپی در ایران قبل از انقلاب از دانشگاه تهران شروع شد و در سال ۱۳۵۲ دانشکده توانبخشی آغاز به کار کرد.

توانبخشی چیست؟ توانبخشی یک مجموعه فعالیت های هدفمند است که به افراد ارایه می شود که فرد بتواند ارتباط جسمی، ذهنی و اجتماعی را برقرار کند و کیفیت زندگی تغییر کند. ارکان اصلی توانبخشی عبارت است از: ۱- توانبخشی اجتماعی یا مددکاری که در خصوص رفع مشکلات اجتماعی و خانوادگی فعالیت می کند. ۲- توانبخشی آموزشی، یعنی افرادی که در شرایط خاص هستند، باید آموزش های خاصی را ببینند. مثلاً نایب باید آموزش بریل داشته باشد. یا دانشوایان به آموزش زبان اشاره نیاز دارند. یا در مورد جسمی- حرکتی ها یعنی کسانی که ذهنشان سالم است و جسمشان دچار مشکل است، باید آموزش ببینند که چگونه مسایل روزمره خودشان را حل و فصل کنند. مثلاً اگر خانم خانه داری روی ویلچر قرار گرفت یا ۲ عصاداشت چگونه باید آشنیزی کند؟ چگونه باید شرایط خانه را مناسب کند؟

۳- توانبخشی پزشکی، در این بخش یک سری فعالیت های هدفمند در خصوص توانبخشی انجام می شود. یک تیم تشکیل می شود که کارهای مربوط به فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی، شنوایی سنجی، پرستاری، مددکاری اجتماعی و پزشک متخصص، هر کدام در حیطه کار خود فعالیت می کنند. ۴- توانبخشی حرفه ای، بر آینه کلیه اقداماتی که در توانبخشی انجام می شود، به توانبخشی حرفه ای ختم می شود. فرد کارهای اجتماعی انجام شده، مسایل پزشکی انجام شده، یا ویلچر یا عصا یا وسایل دیگر راه می رود و حالا مهم ترین بحثش، شغل و کار است. در این ارتباط باید گروه های خاصی باشند، ارزشیابی اولیه انجام دهند. شرایط فرد را بسنجند و بر اساس آن بتوانند آموزش های لازم را بدهند.

فیزیوتراپی

فیزیوتراپی چکار می کند؟ فیزیوتراپی حفظ دامنه حرکتی را میسر می کند. یعنی کسانی که محدودیت حرکتی داشته باشند روی آن ها کار می کند. حفظ کل اندام را در نظر دارد. به این صورت که تغییر شکل، مشکلی در اندام ایجاد نکند و همیشه استقامت و مقاومت بدن در شرایط مناسب باشد. عوارض ثانویه ایجاد نشود. مثلاً شخصی مشکل عضلانی پیدا کرده اگر به آن رسیدگی نشود مشکل ثانویه فیکس شدن مفصل پیدامی کند و مفصل حرکت نمی

کند. برای کارکرد حرکتی-تعادلی هم فیزیوتراپی برنامه ریزی می کند. افرادی هستند که تعادل ندارند. چه در راه رفتن و چه ایستادن، در این رابطه فیزیوتراپی باید برنامه داشته باشد و اقدام کند. افزایش قدرت و کاهش سفتی عضلات نیز از کارهای فیزیوتراپی است. همچنین آموزش بیمار و خانواده نیز مهم است. برخی افراد فکرمی کنند در کلینیک فیزیوتراپی تمرین کردند دیگر تمام شد. خیر، بلکه باید از فیزیوتراپیست بخواهند که اعلام کند در منزل چه تمریناتی باید انجام دهند. با هفته ای ۲ روز ۲ ساعت فکر نکنند مشکل حل شده است. بلکه باید در منزل ادامه کار داشته باشند.

روش های فیزیوتراپی

۱- مکانوتراپی یا حرکت درمانی، استفاده از فنر، وزنه، طناب و این گونه موارد

۲- الکتروتراپی، دستگاه های خاص برای کارهای خاص که در مورد بیماران ام اس کاربرد کمی دارد.

۳- هیدروتراپی یا آب درمانی که در بخش فیزیوتراپی است.

به این موارد باید افراد هر ۳ تا ۶ ماه یک بار دقت کنند:

کارکرد حافظه و تمرکز را توجه کنید. همیشه دقت کنید تمرکزتان نسبت به مثلاً ۶ ماه پیش چگونه شده است؟ دقتتان چگونه شده است؟ آیا بهتر شده یا مشکلی هست. اگر مشکلی هست با تراپیست یا پزشک مطرح شود که چکار باید بکنید، چه کارهای مهارتی را باید انجام دهید؟

حس تان خیلی مهم است. ببینید حس تان کم شده، زیاد شده، از نظر حرارتی، از نظر لامسه، دقت کنید اگر مشکلی هست با پزشک مطرح کنید.

مسئله بینایی را دقت کنید چگونه شده است؟ درد را دقت کنید مثلاً قبلاً در دنداشتید حالا دارید چرا؟ با پزشک مطرح کنید. ممکن است در فیزیوتراپی تمرین خاصی انجام داده و دچار مشکل درد شده اید. باید بررسی شود. دامنه حرکتی خیلی مهم است. مثلاً دست من تا این حد بالا می آید. قبلاً این مقدار بالا می آمد حالا نصف شده است چرا؟ یعنی محدودیت حرکتی ایجاد شده این خیلی مهم است. حتماً با پزشک مطرح کنید. همیشه پاسچر و وضعیت بدنی خودتان را مدنظر قرار دهید. همیشه صاف راه بروید. اگر احساس می کنید افتادگی شانه دارید یا دست ها یا سر به طرف پایین رفته بررسی کنید. خودتان قامت خود را ببینید یا از دوستان بخواهید ببینند و مشکل را بگویند. مرتب چک کنید شاید شما متوجه

نمی شوید اما دیگران متوجه می شوند. کوچکترین مشکلی که در قامت به وجود آید روز به روز عضلات آن ناحیه ضعیف می شود و شما اصلا متوجه نمی شوید. ناگهان متوجه می شوید تغییر شکل ایجاد شده است. همیشه بالانس شرایط جسمی خودتان را حفظ کنید. قدرت عضلانی تان را داشته باشید. مثلا قبلا ۷ کیلو را بلند می کردم حالا ۲ کیلو می توانم بلند کنم. این خیلی مهم است که بررسی شود مشکل کجاست؟ چکار باید بکنیم قدرت عضلانی برگردد و حفظ شود.

بحث دیگر وسایل کمکی است. چند مثال کاربردی ارائه می شود.



عصا، استفاده از عصا حساب و کتاب دارد. عصایی که به دست می گیرید باید درست مساوی مفصل ران تان باشد. اگر کوچکتر باشد کج می شوید اگر بلندتر باشد به طرف مقابل کشیده می شوید. اندازه مناسب این وسایل باید توسط تراپیست معین شود. همچنین آموزش نحوه استفاده از عصا باید حتما انجام شود. عصا باید جلوی پا قرار گیرد یا ۱۵ سانتی متر فاصله داشته باشد و کنار پا قرار گیرد. ممکن است دوستانی باشند که از ۲ عصا استفاده می کنند. اندازه عصا چقدر باید باشد؟ مثلا دستگیره وسط باید نزدیک مفصل ران باشد و انتهای ۳ سانت با کتف فاصله داشته باشد. این ها باید توسط فرد آگاه برای هر فرد به طور دقیق مشخص شود. هر کسی نمی تواند همین طوری عصا به دست بگیرد یا بدجزییات و نحوه استفاده برای هر فرد مشخص شود. یا اگر کسی از او کرا استفاده می کند، و اگر باید چه اندازه ای باشد؟ بارها اتفاق افتاده بنده شاهد بودم فردی رفته و اگر گرفته و استفاده کرده و حالا مشکل دارد. کاملا خم شده روی آن، شاید راه برود ولی بعد از ۲ یا ۳ ماه باید مشکل قوز را برطرف کند. حداقل باید انتهای استخوان لبه و اگر راپوشاند. البته

باید اندازه آن برای هر فرد توسط تراپیست مشخص شود. و اگر بایده مناسب باشد تا فرد بتواند درست استفاده کند. هر کدام از این ها حساب و کتاب دارد و باید با کارشناس خودش صحبت کرد. شمامی خواهید یک مشکل را حل کنید یک مشکل دیگر اضافه می کنید.



مهارت های دستی را نیز مدنظر قرار دهید. به عنوان مثال می بینید یک پیچ کوچک را نمی توانید ببندید. تعادل خوبی با نخ و سوزن ندارید. موقع انجام یک حرکت می بینید دو دست هماهنگ نیستند. مثلاً والیبال می خواهید بازی کنید. می بینید دستان ناهماهنگ است. این ها را همیشه مورد بررسی قرار دهید. چون می تواند مشکلاتی برای فرد ایجاد کند.

مشکلات بیماران ام اس و راه کارها

مهم ترین مشکلی که در مورد بیماران ام اس داریم تغییر شکل پاسچر هست. شما متوجه می شوید بدنتان به یک طرف کشیده شده است. یا از ناحیه لگن پایه یک طرف کشیده شده است. یا گودی کمر خیلی زیاد شده است. یا شانه ها افتاده به طرف پایین، چرا این حالت ها به وجود آمده؟ یا شمامی خواهید به طرف چپ یا راست بچرخید مشکل دارید. کارهایی که برای این امر باید انجام دهید ابتدا کارهای کششی است. انجام و تکرار تمرینات هماهنگ، دست ها با هم، پاها با هم انجام شود. مهم ترین بحث الگوهای صحیح راه رفتن است. اگر خودتان احساس می کنید مشکلی در راه رفتن دارید، یک آینه قدی در خانه بگذارید و راه بروید و خودتان ببینید آیا مشکل دارید؟ نکته دیگر، استفاده صحیح از وسایل کمک حرکتی است. برخی مشکلات به وجود آمده مثلاً به خاطر این است که فرد از عصای مناسب یا واکر مناسب استفاده نکرده است. مشکل دیگر، عدم تعادل در بیماران است. هرگاه عضلات با هم هماهنگ نباشند، عدم تعادل به وجود می آید. یک عضله حالت انقباض پیدامی کند و دیگری حالت انبساط، این باعث ناهماهنگی می شود. عدم تعادل در راه رفتن مشکل

ایجاد می کند. یادبرخی دوستان لرزش های اضافی در بدن هست که موجب عدم تعادل می شود. اختلالاتی که در بدن به وجود می آید افتادگی سر یا شانه، کشش به یک طرف، عدم تعادل ایجاد می کند. راه کارها و فعالیت هایی که باید انجام شود این است که برنامه راطوری تنظیم کنیم که سطح اتکای ما زیاد باشد. مثلاً وقتی که فردوا کر به دست می گیرد سطح اتکای یادمی شود. تمرینی که تعادل را افزایش می دهد، می توانیم روی یک پا به ایستیم و زنمان را روی یک پا بدهیم و بعد جابجا کنیم.

مشکل دیگری که برخی دوستان می گویند این است که عضله پشت پاخیلی اسپاسیته دارد. سفت شده است. انقباض شدید در عضله به وجود می آید و پس از آن ناهماهنگی ایجاد می شود و در حرکت و تعادل اثر می گذارد. اگر اسپاسم در دست باشد دامنه حرکتی را کاهش می دهد و اجازه نمی دهد دست به اندازه کافی باز شود و محدودیت به وجود می آید. مهم ترین کارهایی که باید انجام دهیم انجام حرکات کششی است. یعنی کار را با فشار و قدرت بیشتر انجام دهیم تا عضله کشیده شود و اندام کشیده شود. شرایط کشیدگی در هر وضعیتی فرق می کند. مثلاً در بخش مکانو تراپی یا حرکت درمانی ما بایک سری تکنیک ها و برنامه ها با وزنه و فنر طوری شرایط را برای اندام به وجود می آوریم که شرایط خستگی برای عضله ایجاد می شود و اسپاسم از بین می رود و فرد به راحتی می تواند کنترل حرکتی خود را داشته باشد. در مورد این اسپاسم و گرفتگی، آب درمانی هم می تواند مناسب باشد. مشکل دیگری که دوستان مطرح می کنند مسئله خستگی است. یعنی کمی تحمل و کمی استقامت، که فرد قادر به انجام کار طولانی نیست. حالت بی حالی و کسلی هم در افراد به وجود می آید. یکی از مشخصات ام اس این است که افراد زود خسته می شوند. حالا چکار باید کنیم؟ اول در مورد خانم های خانه دار، کارهایشان را یک دفعه انجام ندهند. بلکه تقسیم بندی کنند. در زمان های مختلف باوقفه و استراحت، که باعث می شود خستگی به وجود نیاید. یوگا و ریلکسیشن می تواند کمک کننده باشد. عضلات را آرام می کند و به فرد آرامش می دهد. یکی از عواملی که خستگی می آورد گرماست. گرما فوری خستگی می آورد. که می تواند یاد را در فعالیت زیاد باشد یا قرار گرفتن در محیط گرم، بنابراین در رابطه با محیط کار و زندگی باید دقت کنیم. الگوهای تمرینات روزانه را با یک کار درمان یا تراپیست هماهنگ کنیم. فیزیوتراپی باید همیشه مستمر باشد تا اثر گذار شود با ۲ ساعت در هفته مشکلی حل نمی شود باید در منزل دنبال شود. پیاده روی کنید اما نه طولانی مدت، در زمان های مختلف و تا حد امکان در جاهای مسطح حرکت کنید که خستگی کمتری برای

شما ایجاد شود. کوهنوردی خوب است اما برای کسانی که شرایط مناسب دارند. زیراسربالایی خیلی زودانسان را خسته می کند.

بحث دیگر، آب درمانی یا هیدروتراپی است. استفاده از آب با توجه به شرایط فرد می تواند مفید باشد. بررسی شده که کسانی که از آب درمانی استفاده کرده اند دامنه حرکتی آنان بیشتر شده و اسپاسم کمتر شده است. چرا آب و استخر برای انسان خوب است؟ چون چگالی یا وزن مخصوص انسان کمتر است و وقتی وارد آب می شود غوطه ورمی شود. این یکی از حسن هایش است. قانون ارشمیدس می گوید هر چیزی که وارد آب می شود به نسبت وزنش مقداری سبک تر می شود. به همین دلیل وقتی سبک تر می شود داخل آب حرکات را راحت تر می تواند انجام دهد. دامنه حرکتی انسان وسیع تر می شود. نکته دیگر این است که وقتی وارد آب می شویم فشار به همه جای بدن یکسان وارد می شود که روی گردش خون تاثیر می گذارد.



نکته دیگر این است که وقتی وارد آب می شویم حالت مقاومتی برای دست و پا داریم مثل این که وزنه به دست و پا بسته شده که قدرت عضلات را زیاد می کند. حالا آب درمانی چه خواصی دارد؟ درد را کم می کند، کوفتگی را کم می کند، جریان خون بهتر انجام می شود، تغذیه عضلات بهتر انجام می شود، در تعادل بسیار موثر است، دامنه حرکتی بیشتر می شود و بیشتر از همه به مانسایط می دهد و در کیفیت زندگی تاثیر می گذارد. حالا دوستان سوال می کنند چه آبی را باید استفاده کنیم؟ درجه اش چقدر باشد؟ آب مناسب بیشتر از ۳۰ درجه نباید باشد. چون گرمابالا می رود، فرد زود خسته شده و دچار مشکلات می شود. حالا رفتید داخل استخر، چکار باید بکنید؟ اول باید مسایل ایمنی را رعایت کنید. سرنخورید. مناسب سازی شده باشد. خصوصا برای افرادی که عصاب و اوا کردند. حالا چه تمریناتی را داخل آب

باید انجام بدهید؟ حداقل راه بروید. مستقیم راه بروید مستقیم برگردید. دفعه بعد پارادرم حالت لگدزدن به آب قرار دهید تا مقاومت ایجاد شود و عضلات قوی شود. روی پنجه پا حرکت کنید. روی پاشنه پا حرکت کنید. نشست و برخاست کنید. لبه استخر را بگیرد و پا دو چرخه بزنید. همه حرکاتی که باعث افزایش دامنه حرکتی ران، شانه، گردن و سایر موارد می شود توی آب انجام دهید. بعضی دوستان مچ پایشان حالت افتادگی دارد و پنجه پایه زمین گیر می کند. این عامل بسیار مهمی در مشکل راه رفتن است. یک وسیله خیلی راحت هست داخل کفش می گذارند و باعث می شود پایاید بالا و خیلی راحت راه بروند. با تراپیست خود در مورد مشکل راه رفتن صحبت کنید. بی تفاوت نباشید. کفش های طبی در بعضی مواقع بسیار مهم است. متأسفانه می بینیم بعضی از دوستان هنوز کفش های آن چنایی می پوشند که واقعا مشکل ساز است. بعضی دوستان دچار مشکلات حسی هستند. این ها باید نقاطی از استخوان که با تشک تماس دارد ادقت کنند چون بی حسی باعث زخم می شود. این ها باید تغییر حالت داشته باشند و مراقب باشند و از تشک مواج استفاده کنند که بسیار مهم است و جای جایی را ایجاد می کند. تمرینات راهم بگوییم. تمرینات چند دسته هستند که عبارتند از: تمرینات هوازی، تمرینات تنفسی، تمرینات قدرتی، تمرینات تعادلی، تمرینات کششی، تمرینات کف لگن، و تمرینات در آب

برخی مثال ها به شرح زیر است:

تمرینات هوازی یا استقامتی، دو چرخه سواری، شنا، پیاده روی، دویدن

تمرینات تنفسی (خیلی مهم است.)، به آرامی و کامل تنفس عمیق داشته باشید. شش ها را پر کنید و دقیقاً همه را تخلیه کنید، عضلات تنفسی را کاملاً باز کنید، بادکنک باد کنید که عضلات تنفسی را تقویت می کند.

تمرینات قدرتی، با وزنه، فنر و وسایل دیگر مثل خمیر بازی که خیلی ساده است.

بعضی از دوستان می گویند ما نمی توانیم ادرار یا مدفوع خود را کنترل کنیم. تمرین برای این موضوع که باید عضلات کف لگن را تقویت کند. همان عضلاتی که ادرار یا مدفوع را نگه می دارد، احساس کنید و بشناسید. روی صندلی بنشینید همان حالت و عضلات را منقبض و منبسط کنید. با این کار عضلات کف لگن تقویت می شود و کنترل خیلی بهتر صورت می گیرد.

توصیه ها

- همیشه با پزشک متخصص و فیزیوتراپیست خود در مورد نوع، شدت و دوره زمانی تمرینات مشورت و صحبت داشته باشید.
- در یک محیط امن تمرین کنید. از سطوح لغزنده پرهیزید. نور کافی داشته باشد.
- اگر فعالیت های تعادلی انجام می دهید، ابتدا فردی یا نرده ای یا صندلی در کنار خود داشته باشید.
- همیشه فعالیت ها را از کم شروع کنید و ادامه دهید.
- همیشه فعالیت ها را تقسیم بندی کنید و در چند مرحله انجام دهید و به آرامی و به تدریج انجام دهید.
- دمای آب همیشه مورد نظر باشد.
- شرایط جسمانی همیشه مورد نظر باشد. قبل از این که خسته شوید کار و فعالیت را تمام کنید. اگر خسته شوید و ادامه دهید دیگر جواب نمی دهد.
- در تمرینات کششی افراط نکنید. بلکه باید به اندازه باشد.
- اگر وسایل کمکی لازم دارید با تراپیست مشورت کنید.
- تمرینات فیزیوتراپی باید همیشه پیوسته و مستمر و بلند مدت باشد. مانی خواهیم قهرمان تربیت کنیم بلکه زندگی با کیفیت می خواهیم داشته باشیم. این با تمرین مستمر به دست می آید.
- از لباس های مناسب برای تمرینات استفاده کنید.
- تمام ورزش های هوازی مثل تنیس، والیبال را می توانید انجام دهید.
- اگر سطح منزل یا فرش لغزنده است از جوراب های مخصوص استفاده کنید.
- همیشه در کناره های استخر از نرده ها استفاده کنید.
- به ۲ یا ۳ جلسه فیزیوتراپی در کلینیک اکتفا نکنید. اگر فکرمی کنید لازم است، اعضای خانواده بیایند آموزش ببینند تا بتوانند در انجام تمرینات در منزل به شما کمک کنند.